

## 体力テストQ & A

### 上体起こし

- Q** 体型によって両肘が両大腿部につかない場合はどうすればいいですか。
- A** 腹部等がさまたげになって、「両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす」ことが困難な場合は、両肘と両大腿部がつくよう努力して上体が垂直になるように起こしてください。その際、上体が起きていれば1回とカウントしてかまいません。
- Q** 体型によって肩甲骨がマットにつかない場合はどうすればよいですか。
- A** 背中がつけば1回とカウントしてかまいません。
- Q** 背中（肩甲骨）がマットについた判定が難しい場合はどうすればよいですか。
- A** 確認しづらい場合は、もう一人の測定者を準備し、一人はマットにつくかどうか、一人は両肘と両大腿部がつくかどうかを判定するなどの工夫してください。
- Q** 補助者の補助の仕方を教えてください。
- A** 補助者は被測定者の足の上に腰をおろして、下腿を抱え、膝の角度が変わらないように注意してください（膝の角度は90度が基本です）。それでも、角度が変わってきたら被測定者に注意を与えてください。膝の関節角度が大きくなると、腰に負担がかかる上に、上体起こしが実施しにくくなります。
- Q** 両膝が開き気味になった場合はだめですか。
- A** しっかり固定して、やり直してください。
- Q** 膝の角度を90度に保つのはどうしてですか。
- A** 腰にかかる負担を少なくして、テストによる腰痛の発生を防ぐためです。
- Q** 上体起こしの回数をはかることによって何がわかりますか。
- A** これは腹部筋群の筋力／筋持久力をみるテストです。この部分の筋群の発達状態は腰痛予防にもつながりますので、単に腹部の筋群の筋力／筋持久力をみるだけでなく健康関連体力をみる意味もあります。

### 長座体前屈

- Q** 体の大きさ（身長等）が測定値に影響するのではないですか。
- A** 初期姿勢0とし、そこからの移動距離を計測するのですから、正しい初期姿勢をとれば、影響はできません。
- Q** 箱が測定中に横にずれてしまった場合はどうすればよいですか。
- A** やり直してください。要項にあるように、箱がスムーズに滑るように床面の状況に気を付けてください。また、ガイドレールを付ける等の工夫をしてください。
- Q** 足の大きい児童生徒は、足先が引っかかってしまうのではないですか。
- A** 要項にあるように、靴を脱いで実施してください。また、足首は固定しないでください。

**Q** 頭は壁につけなくてよいのですか。

**A** 体型等の関係で難しい場合があります。背筋を伸ばすことが大切です。

**Q** なぜ親指と他の指で厚紙を挟んではいけないのですか。

**A** 上肢の筋肉によけいな緊張を起こさせないためです。

**Q** なぜ、立位体前屈ではなく、長座体前屈なのですか。

**A** 立位体前屈と比較して、幅広い年齢層にとって測定上安全であり、また、精神的負担も少ないからです。

### 20mシャトルラン（往復持久走）

**Q** ライン到達の判定が難しい場合はどうすればよいですか。

**A** 判定が難しい場合は3人一組になり、2人がそれぞれのラインの判定をするなどの工夫をしてください。

**Q** 電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続できるとありますが、間に合わなかったときは、その場で向きを変えて次の折り返しまでに遅れを取り戻せばよいのですか。

**A** 一度間に合わなかったラインまで走り、次の折り返しまでに遅れを取り戻すことができた場合です。

**Q** 普段運動をしていない人にとっては、運動の強度が強すぎるのではないですか。

**A** テストの中止は本人の主観に委ねられています。運動の強度が「きつい」あるいは「もう限界だ」と感じたところで、運動を中止することができます。走る速度ははじめはゆっくりとした速度から約1分ごとに速くなっていくので、主観的に努力してがんばるのはテストを中止する前の3～5往復のみです。テスト実施前には、ウォーミングアップを十分に実施するとともに、決して無理をしないことを十分に注意してください。また、初めてテストを実施する人には2～3往復程度の練習をさせてください。

### 立ち幅とび

**Q** 屋内で実施する場合、マットと床の段差分、測定値に差がでるのではないですか。

**A** マットの高さは、測定値の誤差の範囲です。

**Q** 床からの踏み切りではなく、マット上から踏み切ってもよいですか。

**A** マットが二度ずれる原因となり、誤差が大きくなります。まあ、危険回避の面からも踏み切り時にマットがずれることは望ましくありません。